



BDSM

GUIA FUNDAMENTAL PARA A MULHER CONTEMPORÂNEA

DOMMENIQUE LUXOR



1

Obrigada por fazer o download do e-book: BDSM - GUIA FUNDAMENTAL PARA A MULHER CONTEMPORÂNEA. Na sua frente encontra-se um pequeno guia baseado nas minhas experiências de vida e estudo. Que possa ser fonte de satisfação e autoconhecimento para quem se interessar. O BDSM é muito estigmatizado por lidar com energias e aspectos nossos que, em geral, ficam na sombra. Que esses aspectos possam ser trazidos para a vida de maneira satisfatória e saudável.

Neste guia básico, pretendo oferecer uma perspectiva mais abrangente sobre BDSM, utilizando uma linguagem mais leve e coloquial. Fique à vontade, sinta-se em casa, mas vá armando esse espírito pra começar a jogar! Mais do que tudo, esse é um guia para que você possa explorar o seu desejo e, quem sabe, revelar outros. Me deixe saber como vão as coisas, estou aqui pra te ajudar nesse caminho excitante de autodescoberta. E lembre-se, mais do que um manual do que fazer, tome essas ideias como possibilidades a serem exploradas de acordo com o que fizer mais sentido pra você(s). Não se esqueça: as regras do seu desejo é você quem cria

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste guia são provenientes de minhas experiências pessoais com o aprendizado do BDSM ao longo de vários anos de estudos. Embora eu tenha me esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acredite que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos para qualquer pessoa, nenhum dos métodos ou informações foi cientificamente testado ou comprovado, e eu não me responsabilizo por erros ou omissões. Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste guia. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

Todos os nomes de marcas, produtos e serviços mencionados neste guia são propriedades de seus respectivos donos e são usados somente como referência. Além disso, em nenhum momento neste guia há a intenção de difamar, desrespeitar, insultar, humilhar ou menosprezar você leitor ou qualquer outra pessoa, cargo ou instituição. Caso qualquer escrito seja interpretado dessa maneira, eu gostaria de deixar claro que não houve intenção nenhuma de minha parte em fazer isso. Caso você acredite que alguma parte deste guia seja de alguma forma desrespeitosa ou indevida e deva ser removida ou alterada, pode entrar em contato diretamente comigo através do e-mail contato@donadojogo.com.br

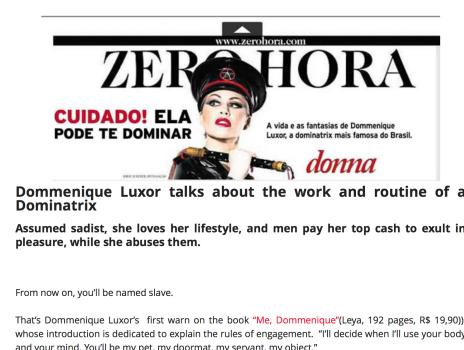
DIREITOS AUTORAIS

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender este guia nem para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

SOBRE A AUTORA



Já devo ter elaborado, participado e cooperado em quase 1000 sessões BDSM. Passei pelas faculdades de História, Economia e Direito, além de estudar Análise do Discurso por um ano. Sou Dominatrix há 15 anos, sendo uma das únicas dominadoras profissionais brasileiras reconhecidas internacionalmente. Já participei de vários programas, dentre eles Rede Globo, canal Brasil, uma série na HBO e revistas online e impressas. Pesquiso Sexualidade feminina, História, Discurso, Relacionamentos e Poder, tanto na Universidade quanto de forma autodidata. Publiquei um livro sobre minha trajetória como Domme no Brasil (Eu, Dommenique), e noutra publicação da Unicamp participei escrevendo sobre Erotismo, literatura, empoderamento e Discurso. Já escrevi pro Huffington Post, fui citada num prêmio de fotografia na Europa, e minha obra já foi tema de Pós graduação em Comunicação em Portugal. Também levei a frente um programa de Rádio sobre sexualidade e cultura, já prestei diversas consultorias sobre Empoderamento na prática, Sexualidade Feminina, Figurino, Direção de Arte e História da Sexualidade.





2

INTRODUÇÃO AO BDSM

VIDA LOUCA VIDA

Dommenique Luxor, ou Domme, é nome que uso em sessões¹ BDSM desde 2003, quando me tornei Dominatrix.. Dominatrix é uma mulher que vive e aplica as práticas BDSM profissionalmente, e essa tem sido a minha rotina há mais ou menos 15 anos. É

1 - conjunto de cenas e práticas que envolvam BDSM.

importante dizer que esse guia trata da minha perspectiva e interpretação, como mulher brasileira e praticante ativa, escritora, pesquisadora e produtora de saberes no campo Erótico e Sexual. Nada aqui é conceito fechado nem Lei, sinta-se a vontade para procurar outras informações e se for o caso, citar meus escritos e formulações como fontes.

Mas, o que é BDSM? O BDSM é um conjunto de práticas que têm seus códigos próprios, muitas delas com conotação erótica. Acrônimo para Bondage, Dominação/submissão e SadoMasoquismo, o BDSM provoca mal-entendidos e é considerado, na maioria das vezes, um ritual mais selvagem pra transar no final. Mas, então é isso? O BDSM não passa de violência? BDSM é sexo apimentado e preliminares pra transa? Vejamos...

As práticas do BDSM, mesmo com a mídia e o avanço do feminismo, ainda costumam ser um tabu ou tratadas de forma cômica por pessoas que se sentem desconfortáveis quando tocamos no assunto. Amarrar ou ser amarrada, usar roupas fetichistas, calças e botas de couro ou vinil, proporcionar ou sentir dor, ser uma mulher dominante ou submissa, castigar ou ser castigada... vamos falar desses assuntos de uma perspectiva atualizada com demandas contemporâneas. Afinal, temos que pensar o BDSM como uma prática dinâmica. Nada de parar no tempo! E graças aos movimentos sociais que apoiam o protagonismo feminino e o crescimento pessoal e profissional da mulher, temos cada vez mais espaços para falar e reivindicar direitos. Reivindicar, Inclusive, o direito ao prazer, elaborado a partir do universo próprio do Erotismo de cada pessoa, e por isso mais livre.

Muitas pessoas acreditam que ser independente, inteligente, moderna ou até mesmo feminista seja incompatível com a prática de BDSM, por julgarem, a partir de experiências exclusivamente suas, que essas práticas são perigosas para a integridade

física e psicológica de todo o resto da população. Isso ocorre, principalmente, quando mulheres estão em papéis submissos e homens num papel dominador, o que de certa forma reflete, num ambiente erotizado, a organização social machista vigente. A erotização de algo que está na estrutura social não deveria causar surpresa nem escândalo, pois é natural que a gente recolha referências da vida que já vivemos. Acredito que essa erotização não dessensibiliza o olhar para as diferenças e opressões, pelo contrário, ela possibilita uma reflexão muito mais global sobre as regras impostas aos nossos corpos, mentes e desejo, enfim, sobre maneiras que temos de nos relacionamos com o outro. Independente do papel “escolhido”, acessar essa intimidade possibilita fazer as pazes consigo mesma e tomar posse da história das próprias emoções. E aí sim, de forma autônoma e poderosa, elaborar decisões conscientes acerca do fluxo de nossos desejos – que, satisfeitos, resultam em um dia-a-dia mais racional, empoderado e satisfatório.

Esclarecendo desde já algo que vou elaborar no decorrer do texto: BDSM não implica qualquer tipo de violência. Pelo contrário, o BDSM só deve existir com acordos claros entre os participantes. Descobrir o próprio erotismo e os próprios limites, além de ser essencial aos pares do BDSM, é algo que melhora com a própria prática. Por isso, comece aos poucos! E, no fundo, quando alguém acha que BDSM não é “normal”, podemos sempre rebater com o clichê: “mas, o que é normal?” O prazer, o bem-estar e o entrosamento dão o tom da satisfação pessoal de cada um, ou dos dois (ou vários)!

É PRÁTICA!

Muitas das cenas BDSM nos permitem descobrir aspectos antes desconhecidos sobre nós mesmas e sobre nossos pares. Isso abre portas para um conhecimento de si

cada vez maior, e para um universo de experiências e sensações novas. É uma chance de se reconciliar com você mesma, ficar leve! Essas experiências, inclusive, são importantíssimas para decidirmos do que gostamos, ou do que definitivamente não gostamos.

BDSM é prática, não teoria, e cada indivíduo tem sua experiência única, sua vivência. Te convido a seguir esse guia com a mente aberta, mas sem deixar de ser honesta consigo mesma. Quem sabe é hora de sentir plenamente a excitação e a expectativa que escolher conscientemente a submissão; ou, talvez, explorar uma emoção nova para muitas mulheres: viver o poder que emana da Dominação para outros aspectos da vida. É uma chance de pensar sua vida de forma mais holística, não uma separação dura entre as esferas profissional, pessoal, materna, sexual, do matrimônio, etc. Comece por onde parece interessante e, usando pequeno livro como um mapa, seja sua própria guia!

UM POUCO DE HISTÓRIA

Práticas envolvendo dor, humilhação, obediência e restrição de movimentos (com ou sem excitação sexual envolvidas) existem desde a antiguidade da História da humanidade. Sadomasoquismo, BDSM, kink, são alguns dos nomes atuais que damos a essas práticas. Inclusive, até algumas práticas esportivas, ritos de passagem, e práticas religiosas também envolvem disposição a certos níveis de dor e sofrimento; e são plenamente aceitas.

Eu sou normal? Acontece que, assim como a masturbação e a homossexualidade - que são tão antigas quanto a humanidade - práticas de BDSM também foram consideradas doença. Você sabia que, por exemplo, a homossexualidade só foi retirada do Índice Internacional de Doenças em 17 de maio de 1990? Pois é, somos tão

retrógrados nesse quesito que este dia foi instituído, inclusive, como o Dia Mundial contra a Homofobia. Mas, e o BDSM? Ainda é doença? Calma. Eu havia pedido que começasse a ler com a mente aberta. E mente aberta não significa aceitar qualquer verdade por ser moderninha ou liberal, por simples rebeldia. Vamos aos fatos.

Para a psiquiatria atual, BDSM poderia ser passível de algum tratamento se você sentir apenas, e somente, algum tipo de prazer com a presença obrigatória de práticas sadomasoquistas, dominação e submissão. Isso quer dizer que, nesse caso, a falta ou o excesso de BDSM poderiam levar ao adoecimento e ao prejuízo da vida como um todo, com sintomas de ansiedade, depressão, insatisfação. Na opinião desta Dominatrix que vos escreve, podemos comparar com qualquer outra atividade levada a extremos - por exemplo, você pode gostar ou não gostar de masturbação, até aí tudo bem! Mas, se você não vive sem, ou só faz isso, ou depende da masturbação pra ter forças pra começar seu dia, ou se por acaso num período sem masturbação fica com a vida toda estagnada, tem ansiedade e depressão; se a presença ou ausência da masturbação controlam o andamento da sua vida, então algo pode estar errado, não é?

Ou seja, nem 8 nem 80: se você vive tranquilamente e consegue ter relações que não envolvam obrigatoriamente o BDSM, então ótimo! E, se pratica BDSM, e consegue fazer acordos e ter empatia com seu parceiro, maravilha! Ou seja, se você não está sofrendo e tendo prejuízo nas suas relações, nem gerando isso na vida de ninguém, não tem nada que precise ser tratado como doença ou desequilíbrio.

Então, fique numa boa: A jornada de autoconhecimento, e o conhecimento do próprio prazer, se trata de um caminho de surpresas! O BDSM fornece novas maneiras de encararmos a sexualidade e as relações íntimas. E, sempre importante lembrar, nem **TOOODAS** as fantasias precisam ser realizadas – uma dose de calma e bom senso

podem fazer bem se você sentir que algo pode estar errado. Vá com calma e se mantenha conectada com quem você está se relacionando.

Continuando com fatos, aqui hipocrisia não tem vez: obviamente alguém desequilibrado pode estar praticando BDSM, assim como um psicopata pode estar fazendo sexo baunilhá² ou liderando uma equipe de trabalho, sem você nem perceber. Portanto, percebemos que a fonte dos problemas não é o BDSM em si, e praticá-lo não é um indicativo de que existe algo errado com a pessoa. Imaginar que todo mundo que gosta de dar/levar uns tapas, amarrar ou ser amarrada é doente, é puro preconceito... pois, gente desequilibrada existe em qualquer lugar, em qualquer meio. Você precisa ser criteriosa na escolha de seus parceiros e aprender a não se expor a perigos, mas sem emitir julgamentos preconceituosos baseados no que é normal para você. Às vezes nos surpreendemos com pessoas muito corretas, pais de família super moralistas e bonitinhos que são verdadeiros monstros, não é verdade? Como diz o ditado, por fora bela viola, por dentro pão bolorento! No BDSM, assumimos, pelo menos intimamente, a face dos nossos desejos proibidos – e que acabam não sendo tão ruins assim na maioria das vezes.

MAIS UM POUCO DE HISTÓRIA - BDSM E MEDICINA

A percepção de que BDSM é doença foi construída historicamente, com intenções preconceituosas, lá pelo final do século XIX. Nessa época a Psiquiatria fazia seus diagnósticos baseada em preceitos moralizantes. O que era isso? Moralizar uma doença é dizer que todo comportamento fora do padrão deve ser colocado nos eixos, ou seja, qualquer ato fora do padrão dito normal, qualquer coisinha fora da norma,

2 -Vanilla ou Baunilha, seriam aquelas pessoas que se intitulam “normais”. Quem não pratica BDSM, chamamos de baunilha, o sorvete mais básico, sem atrativos. É um termo um pouco complicado, porque diz que relações assim são sem atrativos, comuns. Nesses momentos, podemos lembrar de não ter julgamentos. Ou lembrar de que tem hora pra tudo, inclusive para sexo baunilha, e que ninguém é uma coisa só, ou gosta de uma coisa só o tempo todo.

tem uma origem biológica, que deve ser diagnosticada, tratada e curada pela Medicina.

Vou te dar um exemplo pra mostrar como o que é normal também muda a cada época. No século XIX, mulheres que não se enquadravam no papel super submisso que lhes foi designado como “normal” eram consideradas doentes mentais. Coisas que achamos super normais em 2018, se fizéssemos naquela época, seríamos internadas num hospício. Ter stress, eventuais pesadelos, estar agitada e nervosa, impaciente, ou falar em voz alta, ficar insatisfeita e falar sobre essa insatisfação - tudo isso era considerado um comportamento que não combinava com as mulheres, e o que não combinava era... doença!

Ou seja, mulheres que não estavam satisfeitas com seus papéis sociais, estressadas com seus afazeres submissos, que queriam falar mais alto e ter um comportamento sexual mais livre, individual; as que não aceitavam apenas ficar em casa cuidando da família e dos filhos, as que queria trabalhar, podiam ser diagnosticadas com uma doença chamada Histeria³, e tiradas do convívio social. Elas eram internadas em hospitais, recebiam tratamentos como choques, banhos de água fria, masturbação compulsória dos médicos. E isso era visto como um recurso saudável, é mole?

A Histeria, em si, era um quadro constituído por vários sintomas, em grande parte causados por repressão sexual, e as vezes se estendia o julgamento moral da doença às outras mulheres, que poderiam muito bem não apresentar esse quadro completo. O que, por exemplo, você acharia normal hoje? Aqueles médicos, seus diagnósticos e tratamentos? Essa onda médica que definiu a totalidade dos comportamentos “rebeldes” como doença tem resquícios na atualidade,

3- http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702010000600006

e o BDSM e seus praticantes ainda sofrem com essa atitude moralizadora da Medicina.

Assim como a Histeria, no início do século XX, práticas que fazem parte do BDSM também foram enquadradas como doença. Um médico chamado Richard von Krafft-Ebing, que escreveu um tratado chamado *Psychopathia Sexualis* (1886), entendeu que pessoas que gostavam de ser submissas a outras e de sentir algum nível de dor deviam chamadas de masoquistas, numa alusão ao romance “A Vênus das Peles” de Leopold Von Sacher Masoch. Masoch, enquanto romancista, retratou o que Krafft-Ebing definiu como um desvio sexual, uma doença a ser tratada. O masoquismo, termo já conhecido por nós, foi cunhado por Krafft-Ebing a partir do personagem Severin, protagonista-narrador do livro “A Vênus das Peles”.

Quando criança, Leopold Masoch, o autor do livro, viveu com sua família e uma tia paterna. A tia se chamava Zenobia, e ele tinha adoração por ela - e por seus castigos. Alguns estudiosos atribuem a isso a fascinação de Masoch pela dominação e crueldade femininas. Durante uma relação real que teve com Fanny Pistor, Masoch firmou com ela um contrato de submissão (criado por ele mesmo, sem intervenção ou vontade dela!). Esse contrato continha deveres, obrigações e castigos que ela deveria aplicar nele. Um dos deveres de Fanny era mantê-lo preso e castigá-lo vestindo peles, além de obrigá-lo a ser seu escravo por 6 meses. Esse período, Masoch transcreveu, em parte, no livro “Vênus das Peles”, tornando Fanny a personagem Wanda e se automeado Severin. No livro, Masoch fala das reações de Wanda, que a princípio não entende nada sobre o contrato, mas com o tempo vai descobrindo suas vantagens e prazeres. Sugiro a leitura do romance em questão para quem quiser entender o que está na origem do termo masoquismo, não o significado mais amplo que ele tem hoje.

E o sadismo? Na leitura dos romances de Marquês de Sade, Krafft-Ebing definiu o Sadismo. Para a Medicina, os sádicos são pessoas que tem prazer ao infligir algum tipo de punição, dor, ou degradação em qualquer pessoa independente do relacionamento, seja com masoquistas ou não. Mas quem foi o Marquês de Sade?

Donatien Alphonse François de Sade, ou Marquês de Sade, era um aristocrata e escritor francês conhecido por seu estilo de vida e sexualidade desenfreados. Chegaram a nós suas novelas, eróticas e provocadoras, que descreviam fantasias de caráter violento. O Marquês escreve usando e abusando de violações, blasfêmia e agressão. As suas obras, estudadas até hoje, são consideradas um exemplo de reivindicação por liberdade política, não somente liberdade de práticas eróticas e relacionamentos sexuais.

Em 1784, quando esteve preso na Bastilha de Paris, Sade escreveu “Os 120 dias de Sodoma”. Já em 1791, após ser libertado da prisão de Charenton, publicou “Justine” e, na sequência, em 1797, “Juliette”. Segundo a filosofia de Sade, o mal responsável pela França em colapso era a Religião; e as desgraças que seus personagens sofrem são a consequência da não aceitação dessa verdade. Suas novelas são consideradas uma alegoria para a degradação pelo qual passavam os nobres e toda estrutura aristocrática da França, em plena Revolução Francesa.

As devassidões dos personagens sadeanos, se analisarmos mais detidamente, são mais uma Economia de práticas: são quase sempre baseadas em grandes números, em crimes de exploração e individualismo elevado a níveis extremos. Muitas dessas práticas são atos naturalmente impossíveis de realizar - os monges, na novela Justine, bebiam de uma só tacada 500 litros de vinho, e Juliette, outra personagem sadeana, matou 50 mil pessoas com as próprias mãos.

4 <http://portalintercom.org.br/anais/sul2017/resumos/R55-0983-1.pdf>

Essa força exagerada, sobrenatural, representa a reivindicação de liberdade necessária numa França de regime aristocrático em decadência. Ou seja, a literatura do Marquês de Sade não está falando da realidade orgânica do ser humano, mas da sociedade que ele criou e na qual está inserido, segundo alguns estudiosos. Isso tudo de forma artística.

SSC

Não, queridas leitoras, não estamos falando do STJ, nem do SPC, mas de algo tão ou mais importante para nossa vida e alegria. Para que possamos chamar BDSM de BDSM, e não de abuso, violência ou desequilíbrio, é importantíssimo que as práticas sejam Sãs, Seguras e Consensuais. Daí a sigla. Mas do que se trata isso?

“**São**”, ou sanidade, do latim sanus, indica algo de boa saúde. Por boa saúde, no bdsm, podemos citar a saúde mental. Para uma prática ser considerada como BDSM, ela deve ser estabelecida entre duas ou mais pessoas que gozem de boa saúde física e psicológica - lembra-se da autorreflexão e da preocupação com o outro, que acabei de falar?

Além disso, temos outra questão importante: saudável também significa não estar drogada, alcoolizada, e que está fazendo bom uso de racionalidade e da lógica, consideradas as situações. Repito: É importante estar de bem consigo mesmo e vigilante, com bons reflexos. Afinal de contas, tudo que você pratica alterado, desde dirigir até sexo, é passível de riscos. Preocupar-se consigo mesma! Ter amor e cuidado por si é princípio básico para relacionar-se com os outros, em qualquer tipo de relação. Praticar esse cuidado é item básico no BDSM.

A “**Segurança**” é a consequência desse cuidado consigo e com o outro. O autocuidado é essencial para a prática BDSM, e expor-se a riscos, assim como expor

outros a eles, não é seguro. Se vai usar cordas, verifique se não machucam a pele além do combinado. Cuide o álcool e drogas! Pode não ser é nada seguro estar com a seu estado sensorial comprometido numa relação que demanda maior atenção. Um ambiente propício, higiênico e palavras de segurança (logo já falo disso) também são essenciais em qualquer tipo de relação, principalmente nas que envolvem maior possibilidade de danos. Cuidar do material usado, do ambiente e, principalmente, estabelecer limites juntos é essencial para manter a segurança total.

Nesse sentido, além da confiança fundamental, um dos recursos que se deve utilizar é a palavra de segurança. Usualmente, os praticantes de BDSM, quando em uma cena, estipulam uma palavra de segurança caso um dos participantes ultrapasse um limite concordado ou que cause mal, desconforto ou dano ao outro. A importância da palavra de segurança é vital, pois a presença desse cuidado legitima o BDSM. A inexistência desse alerta contribui para que se pratiquem abusos!

Geralmente os praticantes usam palavras como Vermelho, Azul, etc. Ou seja, palavras totalmente fora de contexto erótico. Usar uma expressão ou palavra corriqueira, como “Por favor”, “Pare!”, ou “assim não” podem ser gatilhos para estimular uma Dominadora, pois até a linguagem pode ser erotizada no BDSM. Por isso, é melhor evitar essas expressões como palavras de segurança.

Todo cuidado é necessário, e o Dominador deve respeitar a palavra escolhida acima de tudo, pois a palavra de segurança é um marcador de sanidade e respeito da relação. O jogo deve ser interrompido na hora e as medidas de cuidado e segurança tomadas com rapidez, sem a chance de desculpas como “eu queria testar e expandir seus limites”. Não, nada, absolutamente nada deve ser estendido ou testado quando uma palavra de segurança é dita. Tudo que vai além dela é abuso.

A segurança e sanidade não são nada sem a “**Consensualidade**”, o C da nossa sigla de ouro. O consenso entre os pares é imprescindível no BDSM, pois tudo, absolutamente tudo que for praticado deve estar no espectro de combinações feitas entre dois ou mais parceiros... o que fugir do combinado, ou for praticado à força, ou usando limites nada claros, ou linguagem que não for compreendida, enfim, tudo que for borrado ou enganado, manipulado de forma vil, é violência e abuso, não é BDSM! Repito: tudo o que fugir do combinado pode ser considerado abuso! Por exemplo, algo que for feito entre vocês dois, um tapa mais forte, uma humilhação considerada muito forte e fora de contexto do consenso, mesmo que “explicada” depois, mesmo que se peça desculpas usando justificativas do tipo “era para você provar sua lealdade”, é abuso! Seja inflexível em relação a isso. O abuso pode acontecer sim!

Os limites entre abuso e BDSM são muito tênues, por isso nunca se deixe levar por sentimentalismo: tudo que te parecer abuso deve ser trazido à tona, conversado, refletido. Caso o parceiro não aceite conversa, considere fortemente a possibilidade de estar sofrendo uma violência. Como citei no início do guia, o BDSM, além de dar vazão à fantasias e aumentar nossa sensibilidade erótica, justamente por esses motivos nos traz autorreflexão e conhecimento sobre os nossos tabus e nosso lado “escondido”. Se algo surgiu e causou desconforto de qualquer nível, a autorreflexão e a conversa são imprescindíveis. Se essa conversa for relegada, evitada ou se você receber ameaças claras ou veladas pra cessar a reflexão, temos um abuso se delineando.

Acostume-se com a ideia de que o BDSM em si não é mal ou causador de danos, mas pode revelá-los! E, inclusive, possibilita a solução de algo que você sentia estranho no seu relacionamento, mas que ainda não estava claro. O BDSM pode clarear suas ideias sobre o que está acontecendo. Não vou me estender muito nesse assunto agora, mas não vou te deixar sem informações: caso queira mais

esclarecimento sobre as diferenças entre BDSM e abuso, assista um vídeo bem esclarecedor no meu canal. E se está tudo claro são, seguro e consensual, e nenhum desprazer prévio é sentido, pode iniciar a prática! Mas esteja atenta ao processo, pois no decorrer das práticas a reflexão deve continuar. Num ambiente saudável e amoroso, o BDSM vai aproximar cada vez mais os parceiros, num crescente de intimidade e cumplicidade.

Para fins didáticos, um exemplo de como essas questões do SSC podem ser confusas: Srta X tem alguma experiência com BDSM, gosta de spanking e está se preparando para um encontro com outra pessoa que também gosta de spanking. Srta X é a top da relação, ou seja, é a dominante, e o seu parceiro é o bottom, ou seja, o submisso. Já que está um pouco ansiosa, Srta X toma um vinhozinho a mais no encontro. Durante a cena, ela amarra o sujeito e cobre sua boca e, sem enxergar direito, o nariz do pobre submisso, impedindo o coitado de respirar. Fuen! Ele dá um pulo e a sessão desanda! Empolgada, excitada - e levemente embriagada - Srta X não percebe que passou do limite durante o jogo. Esse é um exemplo didático de como um mal-entendido pode acontecer, mesmo com a melhor das intenções e com as pessoas mais legais. E isso é outra coisa que é super importante de lembrar: mal entendidos podem acontecer! Se há interesse e cuidado, as relações superam e as pessoas dão a volta por cima. Esses cuidados podem parecer excessivos, mas - não desanime. Você pode vê-los como uma espécie de guia de etiqueta sexual fetichista, se preferir, escrito para auxiliar a sua satisfação e bem-estar de todos os envolvidos.

Não custa lembrar pela milésima vez que tudo deve ser SSC e, inclusive o que é São, Seguro e Consensual para cada um deve ser posto em reflexão. Sinais de consensualidade para um homem certamente não são iguais aos sinais de segurança e consensualidade para uma mulher. Fale, fale sempre, e se expresse. Reflitam os

acordos antes de seguir a prática. Afora isso, mas de suma importância, lembre-se também que nem todas as fantasias devem ser colocadas em prática. Várias, inclusive, quando saem do campo da fantasia e se tornam realidade, podem ser bem desagradáveis. Vá com calma e atenção. A responsabilidade mais visível está no polo dominador, mas a comunicação assertiva e a atenção aos próprios sentimentos é um dever de ambos.

TERMINADAS AS REGRAS DO JOGO, APENAS COMEÇAMOS!

Como conclusão, chegamos a alguns fatos bem definidos: sadomasoquismo foi um termo médico criado com base em obras de ficção, isso somado a observação de alguns comportamentos humanos, cuja parte foi estendida ao todo, moralizada e julgada como anormal. Mas a História segue, e muita coisa tem sido revista e mudada. Além disso, pra que BDSM possa ser chamado de BDSM, as práticas devem estar calcadas em SSC. Para terminar, ou melhor, pra começar, ao invés de mais verdades e mais regras, deixo algumas reflexões que vão ajudar você a tomar decisões autônomas e empoderadas acerca dos seus desejos:

1. Desde a origem do termo, o Sadomasoquismo esteve ligado à fantasia, à literatura. Artisticamente, vai-se muito além da prática em si. Isso é, por um lado maravilhoso, porque nos estimula criativamente como praticantes de BDSM - agora que estamos fora dos manuais de psicopatologia. No entanto, também pode servir de alerta para não ficarmos com a cabeça só em fantasias, ou achando que todas as fantasias podem ser praticadas.

2. O sádico e o masoquista não são uma dupla inseparável, tipo “Tom e Jerry”, muito menos são papéis fixos. O sádico tem prazer em causar dor. O masoquista tem

prazer em sentir dor. Tem até uma piada sobre isso, em que o masoquista pede: “me bate.” e o sádico responde: “... não”. Brincadeiras à parte, não vá fundo demais na sua fantasia ou na sua prática. Por lidar com aspectos delicados das relações (dor, humilhação, fluídos, chicotes), lembre-se: a confiança é fundamental. O que nos leva ao terceiro ponto...

3. Saúde (física e mental) em primeiro lugar! Alguém sádico no sentido doente da palavra é uma pessoa que se diverte e não se importa em causar sofrimento de fato. Alguém masoquista no sentido doente da palavra é alguém que se coloca em situações de dor e sofrimento psíquico com as quais não se diverte, só se fere. Então, uma pessoa saudável em um papel dominante vai estar, idealmente, preocupada com a vontade e o desejo do outro, que respeita os limites do parceiro. E uma pessoa masoquista, saudável, não vai provocar reações agressivas desmedidas ou se colocar em situações desconfortáveis demais. Esse equilíbrio é fundamental e dinâmico, por isso deve ser sempre lembrado por ambos, dentro da relação; e individualmente, com a autorreflexão (O que eu gosto? Isso ainda é o que eu gosto? Será que estou sendo egoísta no meu prazer?)



3

QUIZ

PERGUNTAS

Caso você seja novata no BDSM, talvez seja legal parar um momento para avaliar que tipo de características tens na sua vida cotidiana e comparar com o que pode te excitar nas cenas bdsm. É autoritária? Mais tímida? Ou um pouco de cada,

dependendo da circunstância? Já se perguntou quem toma as rédeas da situação, que toma as decisões quando se está num relacionamento? Tem preguiça de sempre tomar as decisões ou prefere que esteja tudo sob seu controle? Quem toma a iniciativa no sexo? Responda esse quiz e tenha uma ideia de que papel pode ser bom para experimentar: Dominadora, Switcher ou Submissa

Pergunta 01

Teu crush pede um café, você

- a. Pergunta se quer mais alguma coisa da cozinha
- b. Pergunta se ele tá de brincadeira e pede pra ele fazer um café pros dois
- c. Diz que faz com prazer, mas o próximo quem faz é ele

Pergunta 02

O que faria caso seu namorado fizesse o pedido por você num restaurante?

- a. Não faria nada e acharia bom, uma coisa a menos pra decidir.
- b. Faria uma interrupção, você pode decidir por si mesma.
- c. Não faria nada, mas se adiantaria em decidir a sobremesa

Pergunta 03

Com que frequência toma iniciativa no sexo?

- a. Poucas vezes ou nunca. Gosto de ser abordada, me excita.
- b. Quase sempre, gosto de abordar, isso me excita.
- c. Às vezes tomo iniciativa, às vezes não, varia bastante.

Pergunta 04

Você sai com seu crush e ele encontra um amigo de trabalho. Eles começam a conversar sobre um assunto que você não tem a mínima ideia. Estão entretidos um com o outro e por alguns minutos não percebem tua presença. Você

- a. Não se importa. Pega seu celular e aproveita para checar seus e-mails e rede social.
- b. Dá um jeito de entrar na conversa e participar, gosta de interagir e se sente mal imaginando estar excluída.
- c. Cuida da sua vida enquanto conversam, mas ao terminar lhe adverte que é má educação tratar as pessoas ao redor como se não estivessem presentes.

Pergunta 05

Você está organizando uma viagem com seu namorado, e ele se oferece para cuidar dos vãos, horários e escolher o hotel sozinho. Você

- a. Confiar plenamente e não gosta de se envolver em decisões, pelo contrário, prefere surpresas inclusive.
- b. Imagina! Você quem decide, pois sabe organizar melhor as coisas e prefere ter tudo sob controle.
- c. Gosta que ele se ofereça pra isso, mas se ocupa de preparar uma surpresa pra ele durante a viagem.

RESPOSTAS

Maioria respostas a: Submissa! Você gosta que decidam por você, e não há nada de mal nisso. Quem sabe sua vida cotidiana já seja cheia de responsabilidades e você

só quer descansar. Ou quem sabe, pelo contrário, você é tão tímida que esteja com medo de revelar sua personalidade dominante por convenções sociais. O BDSM pode te proporcionar esse papel de uma forma bastante erótica, profunda e transformadora.

Maioria resposta b: Domme... você gosta de estar sempre no controle das situações. Ou por personalidade, ou por inseguranças, quem sabe por exigências da vida. Ou, quem sabe, teve algum relacionamento decepcionante, que te fez mais ciumenta e controladora, com medo de ser enganada. Divirta-se sendo servida! Em algum momento, pode ser bom também deixar o comando de lado. Experimentar um papel mais submisso com alguém de confiança, por quem tenha bastante tesão, que vai te surpreender com as novas sensações de liberdade dessas convenções e traumas. Coisas que o BDSM pode te trazer.

Maioria resposta c: Switcher! Podemos marcar mais C se, em primeiro lugar, não refletirmos profundamente nas respostas. Ou, em segundo lugar, porque simplesmente não temos papéis fixos, deixamos seguir o fluxo do momento e dos desejos, nada polarizado! Às vezes sentimos necessidade de dominar e controlar, e noutras vezes, não. Tudo depende do dia, dos humores, do momento de vida, do ambiente e de com quem estamos. E isso é muito bom, pois provavelmente você vai se adaptar tanto aos papéis submissos quanto dominantes!



4

DOMINAÇÃO E SUBMISSÃO

Algumas pessoas consideram as cenas de dominação e submissão, ou mestre e escravo, um jogo erótico. Uma relação de dominação e submissão erótica implica que uma das pessoas tem autoridade e dominância sobre outra. A mestra, ou Dona, ou Domina, ou Domme - os nomes são muitos - é dona do submisso, escravo, posse. Mas, lembre-se, essa relação deve ser sempre consensual!

Quando existe sexo na relação BDSM entre Domme e escravo - o sexo nem sempre é parte das cenas, nem o BDSM é um ritual para transar no final - o ato sexual pode ser bem baunilha, de forma totalmente convencional, ou não. Ou seja, o sexo é mais uma prática que o BDSM pode incorporar na cena.

Entre as atividades que não envolvem sexo, e que podem ser um prazer em si mesmas, estão incluídas massagens, podolatria, limpeza doméstica e qualquer outra relação de poder encenada, onde um manda e outro obedece. A Dona pode delegar qualquer coisa que sinta vontade, dentro dos limites do SSC. Algumas relações entre Dona e escravo podem se dar inclusive pela internet, cumprindo qualquer tipo de tarefa, mesmo que ainda não se conheçam pessoalmente.

As regras do jogo se formam e se renovam a cada encontro. Portanto, confiança e assertividade sempre! Atenção para alarmes, sinais vermelhos e palavras de segurança ditas - seus ou do seu par.

SÍMBOLOS DE PROPRIEDADE

O BDSM, como penso que seja, é um mecanismo que possibilita que se insira símbolos que definem uma pessoa como dominante e outra submissa. Esses símbolos, os fetiches, pegamos do nosso cotidiano e cultura. Na cultura moderna, existem símbolos que associamos a alguém que detém algum poder: nomes como Rainha ou Deusa, roupas de couro, saltos, chicotes e etc são associados a pessoas que tem poder, conduzem, mandam, treinam, domesticam, punem. Já coleiras, algemas, nudez, remetem a personas fantasiosamente frágeis, que devem ser conduzidas, ensinadas e punidas eroticamente, e assim definimos os submissos. Existem vários símbolos que são gatilhos para alguém se colocar na cena representando o papel escolhido, fetiches que ajudam a gente a sair da realidade e entrar de cabeça na fantasia. Novamente, a medicina tem uma visão específica e normatizadora do que seria fetichismo – seria a

imposição de um objeto ou prática para que haja satisfação sexual. Mas, nesse caso, cabe perguntar: não seria o papai-e-mamãe um fetiche também?

É importante lembrar que vários desses símbolos são corriqueiros no mundo da moda e entretenimento, e não é o simples uso que implica a participação num jogo BDSM, muito menos a demanda por alguma atitude não consensual de outrem. Explicando melhor: BDSM é sempre consensual, e consensualidade deve ser verbalizada literalmente, pelos pares. Uma mulher usando uma choker (coleira) como acessório de moda não implica obrigatoriamente que ela esteja demandando a atitude de um suposto dominador, muito menos que ela está se intitulando “escrava”. O uso de uma roupa ou acessório não permite abusos! Os acessórios, as materialidades e os objetos fetichistas não tem um valor em si, não tem necessariamente apelo sexual ao circularem pela rua, festas, ou revistas. Os símbolos de submissão e dominação só tem conotação BDSM quando inseridos numa cena BDSM combinada! Fora desse contexto são apenas acessórios como quaisquer outros.

Coleiras

As coleiras (chamadas no mundo fashion de Chokers) são usadas como símbolo de propriedade. Um escravo ou escrava que usa coleira está sob posse de alguém. As coleiras geralmente são feitas de uma tira de couro em volta do pescoço, com uma argola para se colocar uma guia. Muitas pessoas usam coleiras de cachorro mesmo, outras fazem sob medida, de metal inox, de vinil, até coleiras posturais mais elaboradas. Tudo depende do gosto pessoal dos parceiros, da criatividade! Uma coleira pode ser até um lenço com um nó. Novamente percebemos que os símbolos não passam mesmo de símbolos, cada um usa o que mais gosta... desde tiras de couro, gargantilhas de metal até coleiras de couro com cadeados e argolas para Bondage.

Contrato de Submissão

Uma forma mais complexa e elaborada de formalizar uma relação de Dominadora/submisso é fazer a redação de um contrato de posse. Muito comum no meio de praticantes mais assíduos, o contrato pode ser bastante excitante pois vocês elaboram e definem juntos as fantasias, com detalhes explícitos. Escrever pode ser um ato erótico!

Os reflexos da assinatura de um contrato se estendem fora do quarto, pois durante o dia certamente você vai lembrar de algumas cláusulas, das punições excitantes que advém do não cumprimento, e até da evolução de vocês como casal. Os contratos contêm obrigações do Dominador e do submisso, como o dever do Dominador de evitar danos físicos e psicológicos reais ao submisso, e nunca abusar do poder que está dispondo. Nos contratos podem ser incluídas informações detalhadas das tarefas da cena, da posição que o escravo deve esperar seu Dono, como deve chamá-lo, até coisas corriqueiras, como quem deve tomar banho primeiro pela manhã, se o submisso deve estar aos pés do Dominador quando esse escreve no computador, se deve estar lhe proporcionando prazeres sexuais nesse momento. Da mesma forma, pode ser saudável que os contratos tenham prazos para término ou cláusulas de rompimento. É um jogo mais sério, mas não esqueça de que é um jogo! O contrato de submissão é algo que podemos ver, exemplificado, desde Vênus das Peles de Masoch.

Vou te deixar aqui a transcrição do Contrato que Severin faz com Wanda no livro Vênus das Peles. Veja como ele leva esse negócio a sério!

Contrato entre MME. von Dunajew e Severin Von Kusiemski

"Severin von Kusiemski entrega-se no presente dia a Mme. Wanda von Dunajew, e renuncia todos os seus direitos; ele dá sua palavra de honra, como um homem e um nobre, que daqui em diante ele vai ser seu escravo até a hora em que ela mesma livre-o novamente.

Como escravo de Mme. von Dunajew, ele terá de usar o nome Gregor, e ele incondicionalmente cumprirá com todos os seus desejos, e obedecerá a todos os seus comandos; ele será sempre submisso à sua Mistress, e considerará cada intenção de favorecê-la uma misericórdia extraordinária.

É permitido a Mme. von Dunajew não só por punir seu escravo como ela julgar melhor, até pela menor advertência ou falha, mas também tem o direito de torturá-lo de acordo com seu humor, ou meramente por uma questão de passar o tempo. Queira ela, pode matá-lo quando desejar, em resumo, ele é sua irrestrita propriedade.

Quando Mme. von Dunajew libertar seu escravo, Severin von Kusiemski concorda em esquecer tudo o que experienciou ou sofreu como seu escravo, e promete, em nenhuma circunstância e de nenhuma maneira, pensar em vingança ou retaliação.

Mme. von Dunajew concorda, como sua mestra, em aparecer o quão frequente possível vestida em peles, especialmente quando ela impor alguma crueldade ao seu escravo.”

BDSM É POLITICAMENTE CORRETO?

Na maioria das cenas BDSM o objetivo é trazer cenas de relações de poder do cotidiano, que você já viveu, para o nível da fantasia, extrapolando os papéis encenados numa potência erótica, sem tabus. Exemplificando: uma cena BDSM consiste numa série de obstáculos, provas, avanços para alcançar um objetivo definido pela Dominadora, e cumprir essas ordens dá prazer tanto ao ela quanto ao submisso. Esses tais obstáculos e provas fazem parte de uma estratégia onde se eleva o desejo a níveis que vão além da simples satisfação que um orgasmo dá. No BDSM, o processo que se impõe ao desejo faz ele se avolumar, tornar-se complexo e prazeroso por si só! É uma ode ao desejo e ao encontro, uma valorização das preliminares, das palavras, do ambiente, onde incluímos todos os nossos sentidos, inteligência, atenção e paixão.

Algumas das cenas a seguir são exemplos do que você pode trazer do cotidiano para sua vida erótica, usando o BDSM (Bondage, dominação/submissão, sadomasoquismo) como potencializador dessas cenas corriqueiras.

Principalmente num mundo onde as relações sociais são marcadas por normas opressoras, à mulher se dá um papel sempre amoroso, materno, de cuidado, em função do outro, e consequentemente submisso; e ao homem é definido, arbitrariamente, a liderança, a força, a tomada de decisões, o controle financeiro e a virilidade, ou seja, um papel dominante, que não permite fragilidades. As cenas BDSM proporcionam a essa mulher e a esse homem a possibilidade de viver potencialidades de papéis diferentes das regras impostas por seus gêneros. E, melhor, esses papéis diferentes serão vividos num contexto São, Seguro, Consensual, com a plena possibilidade de vivenciar, até fora do quarto, o prazer e satisfação que emanam de sentir esses poderes até então oprimidos, que as mulheres sentem dificuldades de pôr em prática e os homens tem vergonha de sentir.

DOMINAÇÃO, SUBMISSÃO E AUTOESTIMA FEMININAS

Já temos provas científicas que o BDSM eleva níveis de prazer e satisfação humanos. Num estudo publicado em 2003 no Journal of Sexual Medicine, dois PhD em Psicologia fizeram uma pesquisa e chegaram à conclusão que, em comparação a casais baunilha, praticantes de BDSM demonstram menor grau de ansiedade, mais segurança e conforto em seus relacionamentos, o que sugere a existência de uma ligação entre a prática BDSM esses traços positivos. E quem não quer mais serenidade na vida? Quem de vocês não passou o dia ansiosa por causa de um empecilho no relacionamento, distraída e mal-humorada, deprimida, com raiva, com a mente obcecada naquele tal cara?

5- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsm.12192>

Relacionamentos são uma parte da vida, e às vezes tornamos essa parte o foco central. Nossa mente gera tanta ansiedade, que acabamos ocupando neurônios demais! Assim nos autoenganamos, e damos um valor muito maior que o necessário a namoros, casamentos e peguetes! Como dizem os antigos, mente desocupada é oficina do diabo, mas, eu digo que mente nunca está desocupada, mas super ocupada num motivo só - e com o motivo errado!

Essas ansiedades geradas por uma mente confusa, que dá valor em excesso a um só aspecto da vida, são evitadas com algumas práticas BDSM. Isso posso te dizer por experiência própria. Fui uma pessoa muito mais ansiosa, tímida e sempre apegada ao sucesso externo dos meus relacionamentos e da minha imagem para me sentir realizada. Sempre tinha que, obrigatoriamente, ser a mulher inesquecível. Acabava realizando, no final das contas, os desejos dos outros, e não os meus. E vivia ansiosa, passava o dia inteiro pensando nos deslizes, nas minhas imperfeições, e repassando mentalmente até as expressões faciais dos outros, pra tentar “entender” o que se passava pela mente deles e assim achar que entendia tudo sobre todos. Já parou pra pensar que esse entendimento não é compreensão e aceitação do outro, mas uma obsessão em controlar toda situação e eliminar, artificialmente, a sensação de ansiedade?

Se ocorria uma briga eu ficava obcecada tentando interpretar todos os fatos, todas as atitudes do cara, “ele fez isso por tal motivo, tenho certeza absoluta. Afinal, ele tremeu a cabeça de um jeito que quer dizer essa tal coisa, e por causa disso vou agir de maneira Y e vou matar essa questão, ele não vai resistir. Como sou uma observadora maravilhosa!” Depender obsessivamente de análises infundáveis e situações externas, que obviamente não temos controle, é uma armadilha sem fim! E pode nos levar a níveis de ansiedade altíssimos e depressão. Fora a prisão mental que

nós mesmas nos impomos. Zero liberdade de pensamento, zero liberdade de ação, zero tranquilidade!

Entramos num ciclo péssimo: prejudicamos nosso trabalho, nossas amizades, nosso lazer, voltamos ao relacionamento, tentamos entender tudo de novo, não conseguimos (óbvio, pois não temos poder sobre a mente do outro, só na fantasia!), entramos num estado ansioso, e prejudicamos mais ainda o trabalho, nos sentimos um lixo pois as cobranças começam a chegar e nos jogar na cara nossa incapacidade momentânea e auto imposta de lidar com outros aspectos da vida. E assim seguimos detonando nossa autoestima, pois nada mais dá certo.

Vamos aprender a sair desse ciclo e dar um crédito à Medicina que não é moralizadora e nos aponta que BDSM pode quebrar esse ritmo desastroso? Se precisamos da sensação de segurança e conforto que o Poder proporciona, que seja numa prática consensual, íntima e saudável, não assim, esgotando nosso cérebro e impondo-nos tiranicamente sobre o outro.

A seguir vão alguns exemplos, com acessórios que você pode ter em casa, sem a necessidade de comprar nada ;) Lembre-se, as cenas são uma interpretação fantástica e erótica do cotidiano, muitas vezes uma emulação de relações de controle que você, sem perceber, está impondo de um jeito confuso sobre si e o parceiro. No BDSM você pode liberar seus desejos sem a moralidade proibitiva! Não tenha medo de ser julgada, chegou a hora de assumir seus desejos que talvez estejam mal resolvidos, e vividos num cotidiano em que você oprime ou se deixa oprimir sem nenhum tipo de reflexão.

Para “jogar”, você deixa a timidez de lado. Vamos lá, assuma o controle que você tanto quer ou a entrega que você secretamente deseja, com o aval do SSC! Entregue-se, pois para que a cena seja prazerosa você mesma deve acreditar nela e colocar seus impulsos mais secretos. Ninguém vai te julgar, as cenas devem ser

privadas, sãs, seguras, consensuais, e você deve dar as ordens ou obedecer, apenas isso. Se joga nesse jogo!

ALGUMAS CENAS PRA COMEÇAR O JOGO

Professora e Aluno

Acessórios: Uma régua de madeira, livros, cadernos, uniforme escolar.

É um dos jogos mais clássicos, devido a clara diferença de poder entre os dois pólos: professora e aluno. Um claramente é “inferior” ao outro. Aqui se joga com a disciplina aplicada pela professora e o mal comportamento do aluno. Pode-se interpretar a cena clássica de uma aluna rebelde e seu professor altivo, ou da professora disciplinadora com um aluno muito tímido ou debochado. A gente sabe onde tudo isso pode chegar...

Médica e Paciente

Acessórios: Uniforme de médica ou uniforme de enfermeiro, luvas de látex, máscara médica.

Outro jogo clássico, que reproduz a suposta sabedoria e autoridade do médico e o controle que ele exerce sobre seu paciente, assim como as prescrições que passa. Entre as possibilidades de cena podemos começar com o paciente descrevendo seus sintomas, bastante envergonhado por isso (e assim, inclusive, você pode usar sua própria timidez pra se soltar, veja como suas sensações podem ser incorporadas na própria cena). A Médica poderia então se aproveitar do paciente, submisso e ignorante sobre seus “males”. Veja como aqui também você pode ser incisiva, e caso esteja tímida, basta mandar que o paciente se deite para você examiná-lo em silêncio, até que você se solte na cena. Ao examiná-lo, você pode simplesmente dizer que se trata de uma doença horrível mas que você possui uma cura milagrosa, basta o paciente concordar quando você disser que “hum... o tratamento é para o seu bem... não

reclame, no final você vai agradecer...” E ele quer se sentir bem não é mesmo? Senão não teria procurado a médica!

Dominatrix e dominado

Acessórios: catsuit preto, ou body preto, botas de salto, chibata ou chicote, algemas e venda.

Esse jogo oferece várias possibilidades, pois uma Dominatrix trabalha justamente montando cenas onde se inclui como Dominadora, e seus clientes como submissos. A cena mais corriqueira é algo que funciona como a Dominatrix sendo uma espécie de catwoman, altiva, má, poderosa, independente e muito fetichista. Nesse jogo é possível trazer os elementos clássicos do BDSM, como roupas de látex, capuz, gags, chicotes. Uma dica muito legal sobre o papel de Dominatrix está no tom de voz: quanto mais assertiva e num um tom imperativo, melhor. Isso não significa que tenha que gritar, mas que deve baixar um tom, falar pausadamente e com bastante segurança, como se fizesse aquilo há décadas. Mas claro, isso é uma dica da Domme, não precisa ser levado ao pé da letra... cada mulher tem dentro de si alguma imagem ou representação de como deve ser um personagem desses, e é essa mulher que você deve trazer a tona! Temos muitas mulheres dentro da gente, e as usamos dependendo da ocasião, mas, geralmente, quem dá o script sobre as atitudes dessa mulher é a própria ocasião, ou seja, nossos comportamentos estão sujeitos ao exterior, à etiqueta.

No caso de você trazer sua Dominatrix, quem define essa etiqueta é você! É a hora de ousar e usar tudo o que tem vontade em termos de roupas, lingerie, linguagem, comportamento. Você define até como gosta que seu parceiro, que agora é seu escravo e faz todas as suas vontades, esteja vestido: de máscara? Nu? Vestido? De coleira? Amarrado na cama e vestido com a roupa do futebol? Você decide, você manda! E alguém está concordando e gostando de tudo isso, também sentindo prazer.

Viva plenamente essa sensação, aproveite, pois esse é o momento certo pra se esbaldar de poder e controle.

Uma dica da Domme: Obviamente, uma cena dessa pode ser preparada de surpresa, tendo vocês conversado sobre BDSM dias antes e acertado o SSC. Espere alguns dias e use o elemento surpresa, isso dá muito certo pois as estruturas masculinas costumam deixar eles num papel submisso, que demanda uma liderança e ordens. Socialmente os homens estão acostumados a controlar situações e uma surpresa dessas deixará ele sem chão: mais perdido, frágil, ou até emburrado. Não se deixe levar por mimimi! Se ele não interrompeu ou disse a palavra de segurança, está tudo bem pra seguir! Nesse jogo você pode estar vestida, à espera, ou simplesmente amarrá-lo e voltar com o chicote na mão. São permitidas velas, cordas, muitas ordens para que ele lhe dê prazer e ainda agradeça por isso, pois sem você o que um homem perdido e submisso como ele se viraria? As fantasias são muitas, desde você mandar que ele faça a comida na hora, mandar que ele lave suas calcinhas, até você aplicar tease and denial (Tease na Denial é uma prática do BDSM onde a excitação é estimulada até os limites, mas o orgasmo é negado ou impedido. A masturbação, os toques e a sensualidade são usados para provocar, mas sem “finalizar”. Essa é uma prática muito poderosa, que pode levar alguém a fazer o que você pedir em troca da permissão de gozar.)

Dogplay

Acessórios: Coleira, guia, prato de comida para animal.

Essa é uma cena corriqueira para os praticantes de BDSM, já que existe uma clara relação de poder entre um humano e um animal. Apesar de toda controvérsia sobre domesticação de animais, lembre-se que essa é uma representação, e entre dois humanos que consentem e se alinham. Portanto ambos sabem onde estão se metendo e tem consciência sobre suas escolhas e submissões, diferente de muitos animais que

simplesmente são colocados sob regime de domesticação sem que possam consentir para isso.

Você pode usar desde acessórios que encontra em petshops quanto em sexshops! E ensine seu animal a lambê-la, a latir, a ficar paradinho e comer na tigela. Faça dele seu animal de estimação.

Entrevista de trabalho

Acessórios: roupas que você julga serem de um patrão/patroa, currículo, caneta.

Antes da entrevista seria bom decidir qual a vaga de trabalho. Um office boy? Um degustador? Um faxineiro? Uma professora? O entrevistador deverá fazer perguntas de acordo com essa vaga, e comprovar o comprometimento do candidato pelo trabalho, se fará horas extras, qual a sua motivação real. Até que ponto ela deseja trabalhar? Você pode aplicar testes de aptidão, inclusive. Para fechar a cena você pode dizer que na verdade foi avisada de última hora que vaga não estava mais disponível e que ele deverá voltar em outra hora, para uma próxima avaliação, em outro cargo.



5

BONDAGE

O QUE É BONDAGE?

A letra **B** do acrônimo BDSM, o **Bondage**, consiste em prender, amarrar ou limitar os movimentos para provocar estímulos eróticos no parceiro. Novamente pretendo lembrar que o BDSM estimula o Erotismo, e Erotismo é uma pulsão que

busca satisfação e prazeres de ordem criativa no corpo todo, incluindo a mente; e entendo que o corpo não é orientado apenas para transar. De certa forma, erotizar o corpo nos livra da fixação dos genitais como únicos e exclusivos órgãos para satisfação erótica!

Voltemos ao Bondage: A pessoa amarrada, na melhor das hipóteses, pode relaxar e desfrutar de prazeres sem a obrigatoriedade de dar nada em troca, apenas concentrar-se em seu corpo colocado em posições poucos exploradas, supostamente vexatórias ou, até mesmo, fisicamente extenuantes. É uma prática de foco, resistência e que abre possibilidade de novas sensações corporais.

E para a pessoa que aplica o bondage - quem conduz e amarra, a Dominadora - a visão do parceiro numa posição vulnerável pode excitá-la e ao mesmo tempo provocar uma sensação maior de poder. Não preciso lembrar que nós, adultos, sentimos essa sensação mas não abusamos dela, afinal a intenção é de consensualidade e não-violência. Tendo isso em vista, os parceiros no Bondage podem entrar num mundo imaginativo e repleto de fantasias eróticas praticando o Bondage, tanto na forma ativa quanto passiva.

Dica da Domme: o uso de uma venda certamente vai potencializar a exploração dos outros sentidos, aumentando a intensidade das sensações e nos liberando normas morais e culpas sem sentido.

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR?

Cordas, de preferência de algodão, dessas que você encontra em lojas de artesanato. Não use cordas de nylon, elas podem assar a pele em contato. Gravatas, meias de seda, lenços, cintos, o que você tem em casa na hora da surpresa. Você precisa de materiais onde possa fazer um nó convencional, nada de nós elaborados pois você pode precisar soltar seu parceiro rapidamente - lembre-se, acidentes

acontecem em qualquer situação e no Bondage a segurança do trio SSC é primordial. E imaginação também! O terreno do Erotismo é lúdico, solte-se para amarrar ou ser amarrado!

DONA DO BONDAGE

As ideias para o Bondage são muitas, e quando inseridas num contexto em que a mulher é Dominante, podem ser libertadoras. O corpo do parceiro está a sua disposição para você fazer o que quiser! Estimular a tensão erótica em todo o corpo, aumentando essa sensação sem a obrigatoriedade de atingir o orgasmo, é potencialmente poderoso.

Desvincular a sensação de orgasmo de alguma recompensa ou alívio da ansiedade, faz do gozo mais uma parte do caminho erótico, e não o fim dele. Os estímulos em si possibilitam a descoberta de outras zonas erógenas, a relação de confiança que se estabelece entre os pares... as vantagens são muitas. O Bondage é um poderoso estimulante de relações eróticas diferenciadas, menos rotineiras e cheias de sensações novas. E caso seja incluído o sexo propriamente dito, a tendência dessa prática é de melhorar a qualidade dos orgasmos, que ficam enriquecidos por um conjunto maior de estímulos que vem do corpo todo, e não apenas dos genitais.

Shibari

O Shibari é considerado, hoje, uma forma artística de Bondage com cordas. Começou no Japão e se baseia em formas especiais de amarração no corpo. Se trata de uma técnica que leva um tempo para aprender, demandando prática constante e um parceiro que esteja, também, disponível constantemente para ser amarrado. O Shibari é uma versão muito mais elaborada que o Bondage habitual, é conhecido pelo uso de posições corporais assimétricas e esteticamente provocativas que potencializam o

impacto psicológico da prática, tanto em quem aplica quanto em quem está preso. É muito bonito!

Por último, falando em fantasias ainda, lembre-se: assim como em um livro ou uma história, nem todos os personagens e situações precisam ser “corretos”, “bonzinhos”. Correção e bondage é empatia, e empatia é respeitar o SSC definido entre vocês, não o que o senso comum e os preconceitos dizem. Não se julgue. Se o resultado é satisfatório e existe bem-estar entre os envolvidos, está tudo certo. É só ter um pouco de cuidado e autocuidado! Com a prática, fica tudo mais simples e divertido.

RESTRIÇÕES E CONSELHOS DE SEGURANÇA

Vamos nos deter um pouco mais na Segurança e nos limites impostos pelas restrições, pois certamente você não vai querer que aconteça uma surpresa desagradável ou mesmo um acidente - e, infelizmente, alguns acidentes podem ser sérios! As cenas BDSM são sempre melhores quando tomamos todas as medidas de segurança antes do jogo, pra não atrapalhar o fluxo contínuo da fantasia. Converse com seu parceiro alguns pontos importantes:

- Não pratique BDSM e Bondage com alguém que conhece a pouco tempo. Regra básica e simples, que deve ser seguida por todos, principalmente por mulheres com parceiros do sexo oposto. SIMPLEMENTE, NÃO.

- Decidam a zona que será amarrada, se só os pulsos, ou os tornozelos, ou os dois; e faça uma simulação para ter certeza que não vai sentir algum desconforto maior.

- Escolham uma palavra de segurança.

- Tentem decidir com alguma objetividade o que será feito durante o Bondage. Existem formas de estabelecer práticas sem dar maiores detalhes sobre elas e sem perder o elemento surpresa e a excitação

- Não deixe que teu parceiro ou parceira te obrigue a fazer coisas que não quer fazer. Deixe bem claro o que quer, e pra reforçar esses limites, deixe claro também o que não quer.

- Fale sobre sensações que não suportaria de jeito nenhum, que não são eróticas para você. Elas são as suas restrições! Não devem ser ultrapassadas de jeito nenhum, e caso sejam, sem pestanejar diga a palavra de segurança. Por exemplo: cera quente de velas, penetração, toque nos genitais, cócegas, etc.

- NUNCA amarre nada no pescoço ou que passe pelo pescoço. Não se arrisque por bobagem ou apelo pornográfico, sua vida vale muitíssimo mais!

- Nunca deixe seu parceiro amarrado e sozinho. Você pode simular que não está presente, mas isso deve ser apenas um fingimento.

- Nunca pratique Bondage num local incomunicável, numa cabana abandonada, numa fábrica abandonada, em nada abandonado! Fantasia não é reproduzir o que acontece nos filmes. “Seje” responsável!

- Aproveite, mas sempre de forma segura. Como eu disse acima, sua vida vale muitíssimo. Oba-oba e diversões inconsequentes não são BDSM. Se você tem prazer em jogar seriamente com sua vida e gosta de entregar seu pescoço a desconhecidos, está na hora de rever o que pensa e sente por si mesma. Seja mais delicada e amorosa consigo, quem sabe precisa de uma ajuda profissional pra encarar suas sombras? Isso vale para todos os riscos sérios em que você se coloca, e que atacam fortemente sua vida e sanidade.



6

FEMDOM

DOMINAÇÃO FEMININA E A MULHER CONTEMPORÂNEA

O FemDom pode ser traduzido por Dominação Feminina, pois vem do inglês Female Domination. Na prática do BDSM FemDom tradicional, a mulher é sempre dominadora, são exaltados os valores femininos e punidos os valores masculinos.

Nesse FemDom, estão incluídas a adoração de saltos e peles, a negação do orgasmo masculino, vestir o escravo com roupas femininas, inversão (usar um strapon, uma espécie de cinta com pênis acoplado, para penetrar o submisso), usar o submisso como mordomo, carregador de sacolas e motorista, etc.

Tenho algumas críticas a esse modelo tradicional, pois minha prática de 15 anos com uma série de pessoas me mostrou que não podemos simplesmente replicar papéis femininos e masculinos fixos sem nenhum tipo de reflexão sobre gêneros. Acredito que, hoje em dia, tanto a representação do gênero feminino quanto do masculino estão colocados em questionamento, e não só por mim. Praticar a Dominação Feminina, num contexto BDSM, é mandar que alguém carregue minhas sacolas? Mas como, se na minha vida de família simples, fazer compras e andar com mil sacolas no shopping nunca foi um valor de vida, e muito menos feminino? E nem hoje em dia, pois não existem “minhas sacolas” pra carregar... sou contra o consumismo desenfreado! Poderia fazer com que carregasse minhas sacolinhas do mercado num ônibus lotado, mas tampouco essa ordem representa algum poder pra mim, pois carregar sacolas num ônibus não é papel feminino a ser invertido numa cena de Female Domination.

O que seria feminilidade? Usar sapatos de salto? Ser penetrada? Fazer compras? Ser passiva? E a masculinidade, se restringe a ação violenta, ser ativo, comandar e gozar com o sofrimento do outro? Sinto, assim como vocês, que essas questões são bem delicadas e demandam bastante reflexão.

Talvez uma forma mais moderna e menos polarizada de uma mulher praticar o FemDom, dentro dessas fantasias eróticas das quais tratamos neste guia, passa por práticas - ou, inicialmente, uma intenção de práticas - que transcendem o gênero feminino, sem a obrigatoriedade de aniquilar algum outro polo, qualquer que seja. Nem o próprio Feminismo teoriza que a mulher esteja acima do homem, mas que os gêneros são diferentes, mas não hierarquicamente colocados; ambos devem ter os

mesmos direitos. Portanto, como estamos tratando de BDSM e fantasia, fique atenta ao que vem a sua mente, sem a obrigação de agir dessa ou daquela maneira. Isso pode revelar algo sobre a sua forma de ver o que é masculinidade e feminilidade.

Assim, deixo aqui algo que venho buscando refletir com a minha prática BDSM: existem formas de transcender o próprio gênero e toda a estrutura de dominação e opressão do gênero feminino, sem imitarmos nossos próprios algozes ou usá-los como base? E assim, dessa forma, montarmos uma encenação erótica BDSM baseada em pulsões eróticas pré-gênero, individuais, que fogem às normas impostas pela sociedade? Não esqueça que isso é a minha reflexão sobre a minha vida no BDSM. Cada um tem as suas preferências, desejos e vivências - não tome o que estou falando como regra, mas como uma ideia.

É uma questão bastante complexa, pois a própria feminilidade também foi definida, nas sociedades, pelo masculino dominante. Mandar que ele lave a louça, que vista roupas femininas (e escolher entre essas roupas apenas saias, shortinhos, biquínis), xingar, humilhar, degradar o parceiro e sentir prazer e certo escárnio nisso, nos revela o quanto esses papéis femininos e masculinos nos oprimem e limitam o fluxo erótico, e o quanto nossa criatividade é conduzida por forças externas! Num primeiro momento é bastante possível que nosso arcabouço simbólico e nossas referências simulem um ato idêntico ao ato machista, numa vazão de libido vingativa e explosiva que foi reprimida por séculos. Mas, por incrível que pareça, tudo bem! Aliás, que bom que veio à tona num ambiente onde podemos refletir sobre isso, não sofrer simplesmente porque as coisas são assim e pronto. Não são! E devem mudar. Pois até o fato de depender da existência de um polo oposto, binário, pra ser rebaixado e nos fazer sentir mais poderosos, revela uma força motriz que vem do exterior, e como a própria palavra diz, acabamos dependendo da existência desse polo externo e abrindo mão da nossa liberdade!

Sente como é uma operação que, no final das contas, nos mantém presas e condicionadas, alimentando uma estrutura que combatemos. Não faz sentido! E pior, depender do mal-estar de outro, para sentir-se superior através de práticas eróticas, consiste numa espécie de Dominação/Dependência patológica, de nível estrutural. Sobre um desses tipos de Dominação já temos vasto conhecimento, e sabemos que nunca fez bem nem às mulheres nem aos homens, o machismo. Não vamos simplesmente repeti-lo de um jeito muito confuso - punindo os homens e ao mesmo tempo endeusando suas práticas - no FemDom.

Mas calma, esse capítulo é complexo mesmo, e deve servir pra uma tentativa de prática autônoma da nossa individualidade. E BDSM é prática! Com a prática imaginativa do Erotismo, aos poucos vamos materializando fantasias que consideramos únicas e aparentemente só nossas, nas quais usamos material exclusivamente individual que permanece insubordinado e livre dos papéis sociais - ou escamoteado neles. Em resumo, seja “poderosa” do jeito que faz sentido para você!

Fica a reflexão e o meu estímulo à prática do FemDom da sua forma, usando o que você imagina que seja o seu FemDom em poder máximo! Aguardo você me contar sobre isso :)

SIM, MINHA DEUSA!

Já que estamos falando de FemDom, vamos lembrar que ele utiliza o BDSM normalmente, mas num contexto em que a mulher domina e controla a cena. Imaginamos que foi inventado um nome exclusivo para um BDSM liderado por mulheres justamente porque isso era algo completamente estranho no dia-a-dia, e sequer existia uma palavra pra defini-lo. Até poucos anos atrás, as próprias Dominadoras tradicionais do FemDom imitavam potencialidades masculinas para conseguir se impor nas relações, sejam elas íntimas ou públicas. Isso tem mudado

bastante. A recente escuta da voz das Dominatrix, mulheres que unem trabalho e erotismo de forma explícita numa só atividade, cujo objetivo é o próprio prazer exercendo “autoridade” sobre homens - algo impensável há algumas décadas - revela a mudança de status do poder erótico feminino, sem que ele precise valer-se unicamente de princípios machistas e normativos para exhibir-se.

Aqui falamos de algumas práticas BDSM que podem ser usadas por mulheres, mas também por qualquer gênero. Entre os praticantes mais experientes, são cenas bastante corriqueiras.

É A SUA VEZ DE SER SERVIDA

Como o BDSM é um jogo que dispõe de sua imaginação erótica, as situações em que você Domina e se coloca como alguém que deve ser servida por um submisso são inúmeras. Não acredito que seja difícil para uma mulher lembrar as próprias situações às quais somos levadas ao nos colocarmos à disposição dos outros.

As atividades de servidão feminina são muitas, e algumas impostas como obrigação: geralmente as mulheres servem a família, aos filhos, servem para trazer afeto e cuidado, servem para salvar o relacionamento, servem para fazer massagem, servem para chegar em casa do trabalho e entrar em jornada dupla, servem para preparar uma jantinha pro namorado, servem pra muitas coisas e se enganam achando que isso é natural, e que nascemos com essas designação. Isso não é verdade! No BDSM você pode fazer ou mandar fazer essas atividades enquanto práticas que te dão prazer, não como obrigações femininas naturais.

Espero que na sua casa, no trabalho e na família as tarefas, deveres e recompensas já estejam divididos igualmente entre os gêneros - embora isso ainda seja difícil de encontrar na totalidade. E, mesmo estando tudo perfeito e igualitário, você ainda pode usar algumas atividades como práticas no BDSM, ou para

sentir a potencialidade de papéis dominantes, tão raros no mundo feminino até poucos anos atrás, ou simplesmente para jogar, tornar a atividade corriqueira mais erótica, lúdica. Se você sente prazer nos papéis submissos, que esse prazer seja erótico e não mais uma função do Outro, da sociedade e do que “esperam” de você, ou seja, reflita o quanto seu o prazer submisso não é um prazer por desempenho! Caso não, seja submissa e sem vergonha, é a sua liberdade que está nas suas mãos para ser entregue à um Top (Dominador, Dominadora, Dominadorx).

Uma dica para potencializar o erotismo nos papéis submissos femininos e eliminar de vez o prazer por desempenho é ser uma submissa ativa, ou seja, uma submissa que define explicitamente (basta falar, se expressar!) quais práticas quer. No final das contas, é ela quem conduz o parceiro e sabe dizer NÃO, ou simplesmente usa a palavra de segurança. Sim, muita gente sabe da palavra de segurança e mesmo quando está detestando o jogo reluta em usá-la, pois na verdade seu prazer é por desempenho! Se você, sendo submissa, nunca na vida BDSM usou uma palavra de segurança sequer, quem sabe esteja na hora de reavaliar se seu parceiro é realmente tão maravilhoso assim ou é você que está se sujeitando além do limite. É prazer erótico ou prazer por desempenho? A regra do jogo é o bem-estar dos envolvidos. E nunca esqueça, alguns alarmes tocam depois da prática. Então, autoconhecimento, assertividade e diálogo são fundamentais.



7

JOGOS DO BDSM

DIVIRTA-SE

Finalmente chegamos nas práticas, e essas podem ser incluídas em qualquer jogo BDSM, pois simulam nitidamente relações de poder assimétricas e as trazem para o campo erótico. As relações são lúdicas, mas vemos que são encenadas com o material

que nossa imaginação colhe no mundo real. É possível que, com a prática, venham à tona coisas que você mesma desconhecia sobre si própria. Se puder, acolha esses conhecimentos com tranquilidade e o mínimo de julgamento possível - outro motivo que faz com que boas relações BDSM tenham bastante confiança envolvida. Esteja preparada para não colocar peso demasiado em desencontros, mal-entendidos e fragilidades que surjam. Esses percalços podem acontecer em qualquer relação e, em geral, possibilitam que a relação se aprimore.

PRÁTICAS DE RECOMPENSAS E PUNIÇÕES

Privação Sensorial

Os sentidos do tato se aguçam quando bloqueamos os outros sentidos. Para que experiência seja intensa, experimente vender os olhos do submisso e impedir que escute alguma coisa! A impossibilidade de ouvir cria uma sensação de desconexão com a realidade que pode ser interessante, e algo que pode intensificar inclusive as experiências sexuais.

Privação de Comodidades

“Obrigar” o submisso a tomar banho frio, a deitar-se no chão ao seu lado, quando você deita na cama, obrigá-lo a dormir amarrado, ficar de quatro pra servir de banquinho pra você sentar, restringir alimentação, tudo isso pode ser tanto uma punição quanto uma recompensa, sabia? Muitos submissos sentem-se agradecidos por você os colocar em situações difíceis, incômodas, e isso lhes causa prazer.

Privação sexual

Porque não utilizar a privação sexual se existe um acordo entre vocês que não exclui o sexo? Você pode usar essa privação, sim, principalmente numa época em que a satisfação sexual é superestimada e imediata. Entendo que para essa privação é importantíssimo ter ciência de seu autovalor e que sua autoestima não depende de desempenho sexual. Além disso, é importante lembrar de desapegar, senão passará por crises de ciúme, ansiedade, e se submeterá ao sexo para “não perder o parceiro”. Precisa ter maturidade emocional para incluir a privação sexual nas suas práticas. Após algum tempo sem sexo, ou sem gozar, o tesão tende a aumentar. Polêmica!

Bondage como punição

Já citei que você pode deixá-lo amarrado caso precise ser punido por algum jogo em que devia te obedecer e não obedeceu. Você também pode deixá-lo preso por um tempo e usar seu corpo para sua satisfação. Quem manda é você, pode ter certeza que ele não vai esquecer dessa lição.

Humilhação verbal

A humilhação verbal, ou seja, uma linguagem para se divertir debochando, ridicularizando, degradando é algo corriqueiro para as mulheres... ouvirem! Pode parecer um item simples, mas engana-se... ele é o mais complexo, pois envolve dominação psicológica. Você já pediu para ser xingada numa transa? Ou mesmo não pedindo, já ouviu isso? Adorou? Detestou?

Safada, cadela, vagabunda, são humilhações verbais, deslocadas do ambiente social, e erotizadas no ambiente privado. Usar no quarto não necessariamente vai te fazer mais permissiva ou alienada, a ponto de deixar que alguém grite assim para você na rua; muito menos fazer de você a fonte de onde emana toda opressão social e comunitária. O espaço privado tem regras próprias, é lúdico, e nem sempre o que é

praticado na intimidade nos dessensibiliza ou reforça condutas públicas injustificáveis.

Um exemplo polêmico, mas que deve ser trazido pra você pesquisar e tirar suas conclusões, é de uma pessoa que é agredida verbalmente, em outros contextos, que pode erotizar o fato no BDSM e amenizar seus efeitos hoje. Ela não tem poder de voltar no tempo e mudar o passado, mas tem o poder de manipular seus os efeitos nocivos e transformá-los - pois o que carregamos do passado são seus efeitos e memória, não os fatos em si. Mas lembre-se sempre do SSC, das suas restrições e dx parceirx, e de que determinadas ofensas podem ferir mais do que uma agressão física - então, mais uma vez... confiança e empatia!

Não deixe apenas para os homens o uso livre da linguagem, use-a também, do jeito que quiser e sentir prazer. E mande ele agradecer!

ESPECIAL DOR E PRAZER

Vamos reservar um item para falar especialmente sobre um ícone BDSM: o spanking.

O spanking, clássico do BDSM, nada mais é do que bater no parceiro. Novamente, é algo que parece ruim quando uma mulher exerce essa atividade, que nada mais é que impor níveis de sensações que envolvam alguma dor. Dor nem sempre é ruim, e não precisa ser moralizada como algo bom ou mau. Dor é uma resposta corporal. Dor sentem também os maratonistas, os alpinistas, quem se tatua.

Muita gente gosta do estímulo da dor durante o ato sexual ou mesmo sem nenhum tipo de aproximação erótica. Esconder ou moralizar a dor humana - a obrigação de ser imune a todo tipo de dor - é uma construção artificial da civilização,

para nos manter a salvo de “todo” perigo sob a tutela de analgésicos, de anestésias e alienação.

E claro, o spanking pode ir desde uns tapas na bunda até chicotadas nas costas. Tudo varia de acordo com o SSC, desde simples brincadeiras até práticas mais sérias, geralmente aplicadas por praticantes mais assíduos e Dominatrixes, que tem larga experiência de segurança, anatomia e cuidados após a sessão.

Obviamente existem dores que vamos evitar. Cólica ninguém merece! Dor de cabeça, dor muscular, tudo isso não funciona - e nem deve funcionar - num jogo BDSM. No BDSM lidamos com açoites, tapas, chicotadas, reguadas.

Já é sabido que, assim como o orgasmo, a dor do spanking é um calmante natural, e se pode reduzir o stress através da liberação de endorfinas pós-cena. As endorfinas são substâncias potentes parecidas aos narcóticos, conhecidas por exercer um papel de sensação de recompensa e bem-estar.

Assim como o orgasmo tem ação calmante e pode diminuir as cólicas e a dor de cabeça, o spanking é considerado um forte impulsionador de substâncias que trazem a sensação de prazer no lugar da sensação de desconforto. Obviamente não é em qualquer cenário que o cérebro vai liberar essas substâncias! Um ato violento e abusivo tem uma série de complexidades traumáticas que nos desajustam, e isso não tem nada a ver com BDSM. BDSM é praticado com alguém de confiança, num ambiente saudável e totalmente consensual.

Acessórios

- as mãos, palmatórias, colher de pau, chinelos, réguas, cintos, varas, acessórios de couro.

Conselho da Domme:

- Nunca, em hipótese alguma, bata na área dos rins, tanto na frente quanto nas costas. Essa área do corpo não tem a caixa torácica e os órgãos ficam “expostos”. Pode causar danos irreversíveis.

- Se você é iniciante, bata sempre na bunda. Por que arriscar outro local?

- Confunda o submisso com golpes e carícias, principalmente se ele estiver vendado!

- Alterne açoites intensos e suaves

- Se vocês querem uma cena de spanking mais longa, comece devagar e vá aumentando a intensidade. Não seja ansiosa, não esqueça que você está no comando e mantenha o foco. Spanking muito forte no início vai minar as resistências de qualquer um, e será um momento frustrante.

- Use a imaginação e não se limite a dizer que “você foi uma menina má”. Verbalize, se expresse, diga os motivos pelos quais o sub está apanhando. Por mais esquisitos que sejam, eles são os seus motivos! Incremento, use as justificativas que quiser e mostre que está no comando. O submisso vai adorar, mesmo que não demonstre no momento. Se não usou a palavra de segurança, siga até um limite seguro, não precisa exagerar. O submisso vai gostar de se sentir sem opções e sua mercê, pode ter certeza.

- Não precisa ser igual a uma Dominatrix profissional, usando chicotes longos, nem queira deixar ninguém roxo, não exagere. É pra ser divertido, não traumático! Spanking e BDSM, como tocar um instrumento e fazer um esporte, demandam estudo e prática constantes, não basta ter talento! Tem que ter disposição!

OUTRAS PRÁTICAS DE DOR E PRAZER

Cera Quente, Velas

Se você usar com segurança, são muito divertidas. Quais são esses cuidados?

Experimentar a temperatura na sua própria pele.

Dica básica: quanto mais longe da pele, mais fria a sensação da cera. Algo óbvio, pois quanto mais tempo pra chegar no destino, mais ela perde calor.

- Se quer mais segurança ainda, apague a vela antes de derramar a cera.
- Velas de parafina são difíceis de desgrudar da pele e dos pelos, velas de material orgânico, como cera de abelha, muito mais fáceis. Mas, claro, use as velas de parafina se quiser dificultar as coisas para seu submisso.

Prendedores de mamilo

- Mulheres e homens tem bastante sensibilidade nos mamilos. Geralmente os prendedores de mamilo são prendedores de roupa comum. Aconselho usar os de madeira, já que o plástico pode quebrar mais fácil e escorregar facilmente com o suor. Se usar prendedores de mamilo específicos de sex shop, eles têm regulagens para aumentar ou diminuir a pinça. Dica importante da Domme: a dor é muito mais sentida quando você tira os prendedores, não quando os coloca. Isso porque a volta da circulação sanguínea nos mamilos re-estimula a sensibilidade, fazendo sentir mais dor.

- Vou lembrar novamente que esse é um guia básico, e pouco se aproxima de práticas BDSM com Dominatrix e praticantes muito mais experientes. Só vá além disso com a ajuda de quem entende e está praticando há muitos anos. Senão, essas

práticas podem ser usadas no dia a dia por um casal baunilha, até pq muitas pessoas fazem coisas durante o sexo sem saber que estão usando BDSM. Nesses casos, o BDSM vem para tornar o erotismo padrão, dito baunilha, mais reflexivo e consciente; ajudar a melhorar a autoestima - principalmente feminina - e ampliar a capacidade de imaginação erótica dos parceiros, além de re-estimular o desejo perdido na rotina e na repetição de papéis do casal.



8

DEIXA EU TE ENSINAR MAIS UM POUQUINHO... ASSIM QUE EU APRENDER!

Neste guia básico, tentei oferecer uma perspectiva mais abrangente sobre BDSM, utilizando uma linguagem mais leve e coloquial. Fique à vontade pra entrar em contato e seguir minhas redes sociais pra adquirir mais experiência. Mais do que tudo,

esse é um livro para que você possa explorar o seu desejo e, quem sabe, revelar outros! Meu curso Dona do Jogo te coloca uma perspectiva mais completa e aplicada ao cotidiano da mulher contemporânea, fazendo do BDSM uma catapulta de poder que pode ajudar a trazer satisfação em outras esferas da sua vida.

E, claro que não posso deixar de lembrar que muitas são as vozes oriundas do BDSM. Não apenas a minha, mas de várias outras pessoas que até pouco tempo estavam inaudíveis. Com alguns movimentos de visibilidade, novos atores foram aparecendo e mostrando suas experiências com BDSM e sexualidade, entre elas mulheres negras, outras Dominatrixes (sim, elas estão começando a aparecer!), lésbicas, o pessoal do Queer. Se vai pesquisar mais sobre BDSM aconselho que, além de mim, ouça essas outras experiências ao invés de ouvir, de novo, Dominadores homens. Eles são privilegiados há muito tempo e o poder masculino, estruturalmente, regula nossos corpos e desejos há séculos. Não faz sentido levarem ainda mais crédito e definirem uma verdade única sobre BDSM, ou seja, ditarem mais uma norma que replica um sistema que já nos oprime.

E, por último, mas não menos importante: se você sentir que as práticas estão ficando muito pesadas, ou repetitivas de uma maneira desagradável, se alguém da relação está muito fixado, sendo chato, ou repetitivo na fantasia, pensando nisso sem parar, a dica é: desopile. Desopile e se lembre-se que a vida e as relações são muito mais do que sexo selvagem e delicioso.

Uma chicotada e um beijo da Domme!

